

# Was passiert bei diesem Seminar eigentlich?

Der eigentliche Dschungel in dem wir uns verlaufen, das ist unser Alltag voller Angstmonster.

Vollgestopft mit den alten Regeln unserer Kindheit und aufgesammeltem psychotherapeutischen Theorienwirrwarr haben wir uns schon viele „blaue Augen“ im Leben eingefangen. Daran verzweifeln viele und stopfen die Löcher mühsam mit allen möglichen Süchten und Phantasien. Wenig davon funktioniert gut. Viele Frauen züchten Hoffnungen wie diese.....

...es ginge mir gut, wenn ich endlich.....

- geliebt werde
- genug Anerkennung bekomme
- mal ganz lang Urlaub machen könnte
- genug Geld hätte
- schlank wäre
- meinen Traumberuf hätte
- gesund wäre
- eine tolle Therapie bekäme
- usw.....

All das funktioniert als Lösungsweg immer nur sehr kurz, wenn überhaupt.

Wir laufen im Kreis wie alle, die sich verlaufen haben. Und unsere Lebensuhr läuft tickend ab. Dieses Elend lässt sich weder mit Psychopharmaka, noch mit kiffen, noch mit Alkohol lösen. Auch Liebe eimerweise, hilft da wenig. Es kommt alles nur von außen, aber das Problem sitzt innen, bei uns selbst.

Wir haben die Gebrauchsanweisung für ein gutes Leben als Frau in Unwissenheit verschlampert. Nun eiern wir durchs Leben ohne Werte und ohne Halt, immer nur dem Daumen nach in ein

Experiment nach dem anderen. Das ist heute der Normalzustand für viele Frauen. Das muss aber nicht so bleiben. Wir können etwas Gutes, ganz neu lernen.

Im Unterschied zu vielen Psychotherapieformen geht es bei diesem Seminar nicht nur darum, etwas besser zu verstehen und zu integrieren. Wir wollen auch mutig üben, jetzt und sofort anders und konstruktiv zu handeln. Dazu ist die Gruppe notwendig.

Wir bauen eine Geschichte auf, eine Abenteuerreise in der wir uns bewegen. Deshalb ist es notwendig die ganze Zeit da zu bleiben. Sonst reißt der gesponnene Faden. So begegnen uns die ganzen bekannten alltäglichen Konflikte und Probleme in einem allzu bekannten, aber auch ganz neuen Gewand. Nun können wir neue Entscheidungen treffen und sie gleich umsetzen.

Nur wer bereit ist, sich in das Abenteuer eines neuen Lebensstils zu stürzen und nutzloses Altes tatsächlich hinter sich zu lassen, ist hier richtig.

Es gibt für die Zeit der Gruppenarbeit verbindliche Regeln für alle, aber nur für diese Zeit. Dazu gehört, dass es notwendig ist, an allen gemeinsamen Übungen teilzunehmen. Für reine Zuschauerinnen ist das Seminar nicht gedacht.

Alle Teilnehmerinnen bestimmen nach dem Seminar selbst, ob sie das neu Erlernte im Alltag umsetzen wollen oder ob sie alles wieder wie früher handhaben möchten. Die Folgen dieser Entscheidung tragen alle selbst, so oder so. Deswegen ist dieses Seminar keine Psychotherapie, sondern ein echtes Training in Lebenskunst. Es beruht auf 40 Jahren Berufserfahrung in der Begleitung von Menschen in Krisen.

Das Seminar macht inhaltlich vor keinem emotionalen „Vorgärtchen“ und keiner lieb gewordenen Gewohnheit Halt. Wir putzen radikal alles, was es nötig hat. Dennoch respektieren wir zu jeder Zeit, die Würde aller Teilnehmerinnen.

